

October 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	<i>Runs Will Be @ 6:00am, Meet @ Washington Park</i>		<i>Runs Will Be @ 7:30pm, Meet @ Washington Park</i>		<i>1</i>	<i>2 Register for St. George Marathon OR Run 14-16 Miles on Own</i>
<i>3</i>	<i>4 6 Miles</i>	<i>5</i>	<i>6 4X800M</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9 6-8 Miles</i>
<i>10</i>	<i>11 4 Miles</i>	<i>12</i>	<i>13 20 Minute Jog 4X30 Seconds</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>
<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>
<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>
<i>31</i>						